

## 1. 熱中症と夏ばてに対する漢方薬の使い分け

夏の蒸し暑さとエアコン冷房に起因する熱中症や夏ばてなどの諸症状は、漢方医療では暑邪(ショ ज्या)、湿邪(シツ ज्या)および寒邪(カン ज्या)によると考えます。

しかしこれらの邪気(ジャキ)だけで発症するのではなく、体力(抗病力・自然治癒力)の低下していることが本因だと考えます。この体力(自然治癒力)を正氣(セイキ)といいます。これを維持するためには食事、睡眠など日常生活における養生が大切です。

## 2. 熱中症のほてり、口渇に白虎加人参湯(ビャッコカニンジントウ)

症状が重い熱中症は、西洋医学的な処置が不可欠です。高齢者の場合や、けいれんし自分で水が飲めないようななど意識が朦朧(モウロウ)としている人は、救急車を依頼してください。

緊急性がない場合の熱中症のほてり、口渇、頭痛を軽減する主な漢方処方方は**白虎加人参湯**(ビャッコカニンジントウ)です。エキス製剤は水に溶かして少しずつ服用してください。

白虎加人参湯は、炎天下でゴルフを楽しんだ後に、のどが乾いてほてり、体内に熱がこもっている感じの時にも適します。

## 4. 夏ばての倦怠感に清暑益気湯(セイショエツキトウ)

夏ばて(夏まけ、夏やせ)は、疲労倦怠感(疲労の蓄積感)、体が重い(動きたくない)、手足のだるさ、夏やせ、息切れ、口内の乾燥、咽の渇き、食欲不振、なまあくび、吐き気、日中の眠気などを伴う状態です。

胃腸機能を整え、体に潤いを回復するために用いられる主な処方方は、**清暑益気湯**(セイショエツキトウ)です。

この処方方は、体力(正氣)低下を整える補気薬の人参(ニンジン)と黄耆(オウギ)が基本です。

なお清暑益気湯は、**補中益気湯**(ホチュウエツキトウ)や**十全大補湯**(ジュウゼンタイホトウ)の関連処方です。この3処方はいずれも夏ばてに適します。

## 5. 夏ばてには寒冷刺激対策も重要

夏ばては、蒸し暑さが主な原因ですが、過剰の冷房や冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎが体力（自然治癒力）の低下につながっています。夏なのに「寒さ（寒冷刺激）」対策が必要なのです。

「夏は暑い食べ物が『はらぐすり（腹薬）』」と言われていました。冷たい物の飲み過ぎ・食べ過ぎに少しブレーキをかけましょう。水分補給は重要ですが、室温の水分でがまんできませんか？

麦茶や雑穀（大豆、はとむぎ、はぶちや、柿の葉）などをブレンドした麦茶を「水出し」し、それを冷蔵庫で冷やさずに、室温で飲むとよいでしょう。胃腸を冷やさず、さらに冷蔵庫の扉の開け閉め回数が減るので節電にもなります。